

## Zingen maakt gelukkig en gezond

*Je hoort mensen vaak zeggen dat je van zingen gelukkig wordt. Maar is dat wel zo? Het is voor u uitgezocht en er zijn studies die bewijzen dat je van zingen gelukkig wordt. Hoera...!!*

### Zingen activeert de gelukshormonen

Wanneer je zingt in een koor komt er endorfine, dopamine, serotonine en oxytocine vrij in de hersenen. De hormonen die ervoor zorgen dat je jezelf blij, gelukkig of euforisch voelt. En dit heeft ook nog eens een positief effect op het immuunsysteem.

### Zingen vermindert stress

Er zijn aanwijzingen die aantonen dat het stresshormoon cortisol daalt tijdens het zingen.

### Correcte ademhaling

Ademsteun is een belangrijk aspect tijdens het zingen. Veel mensen hebben dankzij ademhalingsoefeningen vanuit het zingen meer controle gekregen over de ademhaling en verlichting gevonden in zelfs een aandoening als chronische hyperventilatie.

### Ontspanning

Om goed te zingen moet je kunnen ontspannen, vooral bij het zingen van hoge noten. Spanning op keel, kaak en schouders is funest. Tijdens zangcoaching word je bewust gemaakt van wat er allemaal gespannen kan zijn en leer je hoe dit los te laten.

### Concentratie

De eigen stem en de samenwerking met de rest van het lichaam vraagt veel concentratie. Concentratie is de mate van aandacht die iemand bij een opdracht kan houden en valt onder de cognitieve psychologie. Dit cognitief proces wordt beïnvloed door de verwerking van informatie in de hersenen en houden deze dus actief.

### Zingen is sport

Zingen is een fysieke activiteit en te vergelijken met sport. Zingen doe je met het hele lichaam, waar vooral de buikspieren en het middenrif worden aangesproken.

### Sociale verbinding

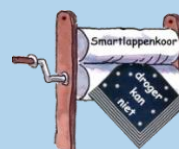
Oxytocine is het hormoon dat wordt aangemaakt bij sociale interactie. Dit hormoon maakt ons sociaal en geeft ons het gevoel van vriendschap, liefde en vertrouwen.

### Expressie

Zingen is een uitlaatklep. Eens goed de stembanden laten trillen kan deugd doen.

### Zelfvertrouwen

Als je de stem onder controle hebt en weet waar je goed in bent geeft je dat zelfvertrouwen.



## Hoe zit het ook alweer?

### Bestuur

Onnie Dekker (Voorzitter)  
Yvonne Rothert (Secretaris)  
Lia Boosman (PR)  
Leon Bakker (Penningmeester)  
Simone Stenneke (Alg. lid)

### Dirigent

Henk Meulenbeld

### Muzikanten

Lyda Spits (Accordeon)  
Jeroen Niesten (Gitaar)

### Muziekcommissie

Henk Meulenbeld  
Lyda Spits  
Vera Soederhuizen  
Ineke Dalm  
Lida Kroese  
René Mol

### Kledingcommissie

Marrie van Beusekom  
Lia Boosman  
Simone Stenneke  
René Mol  
Herman van Golberdinge

### Techniekcommissie

Geert de Vries  
Herman van Golberdinge  
Peter Duwel

### Lief & Leed en ledenlijst

Lily Ittmann

### Website/Red. Nieuwsbrief

Jan Dalm

## Komende optredens:

### Woensdag 15 Januari 2025

De Venser Amsterdam  
Berthold Brechtstraat 1  
14:00 tot ongeveer 15:30 uur

### Zondag 23 Maart 2025

Z.C. Reinalda Haarlem  
Leonard Springerlaan 1  
14:00 uur tot 16:00 uur.



## Mededelingen van de bestuurstafel

-Na alle drukke bezigheden van een geslaagd festival is het bestuur bij elkaar gekomen om het festival te evalueren.

-Onze technische commissie en Henk hebben hun wensen kenbaar gemaakt wat betreft de geluidsinstallatie. Een nieuwe installatie is aangeschaft en zal zo spoedig mogelijk in gebruik worden genomen.

-Nadat Peter de Boer ons koor had verlaten, was er duidelijk behoefte aan nieuw gitaargeluid. Gelukkig hebben we dat geluid gevonden bij Jeroen Niesten. Jeroen welkom.!!

-Er is een schema opgesteld voor de leden die hun hulp aangeboden hebben voor de stoelenopstelling. Vergeet niet hen te helpen bij het terugzetten ervan.!!!

-De kledingcommissie zal binnenkort bij elkaar komen om diverse mogelijkheden te bespreken wat betreft onze aankleding.

## Stoelenopstelling repetitievond

Team 1			Data						
Harkema	Els	4-dec	22-jan	26-feb	2-apr	7-mei	11-jun	16-jul	
Vliet van der Broekhoven	Kitty Wil								
Team 2			Data						
Ittmann-Beckers	Lily	11-dec	29-jan	5-mrt	9-apr	14-mei	18-jun	25-jul	
Goode - van Waardhuizen	Marijcke Riet								
Knopper									
Team 3			Data						
Ruiten van Schalkwijk - de Boer	Lidy Ria	18-dec	5-feb	12-mrt	16-apr	21-mei	25-jun	30-jul	
Ingen van - Knook	Rietje								
Team 4			Data						
Sar van der Marcelis	Jaap Henk	8-jan	12-feb	19-mrt	23-apr	28-mei	2-jul		
Team 5			Data						
Mol	René	15-jan	19-feb	26-mrt	30-apr	4-jun	9-jul		
Dalm	Jan								
Dalm - van Stam	Ineke								

Om de lasten met betrekking tot het plaatsen en terugplaatsen van de tafels en stoelen wat te verdelen ten behoeve van de opstelling voor de repetitievond, bovenstaand een schema voor hen die er op een betreffende avond verantwoordelijk voor zijn. Wel fijn natuurlijk als de leden die niet op deze lijst staan daar even mee helpen...

Als er leden zijn die zich aan willen melden voor een nieuw team, of als versterking voor een bestaand team, kunnen zij zich daarvoor melden bij het bestuur.



## Wie is onze nieuwe gitarist..??

Zijn naam is Jeroen Niesten en is afgestudeerd aan het Conservatorium van Alkmaar voor het hoofdvak klassiek gitaar, heeft aan het Conservatorium van Amsterdam de opleiding Post HBO Muziek Educatie gevolgd en is ervaren in de klassieke en populaire muziekwereld. Tevens heeft Jeroen een gitaarschool en is hij afgestudeerd als docent klassiek gitaar.

Jeroen begon met het bespelen van de gitaar toen hij elf jaar was. Eerst vooral vanaf bladmuziek, later ook via het meespelen met platen. Op deze manier leerde hij zowel de klassieke als de populaire kant van het instrument kennen.

Naast zijn bezigheden voor de gitaarschool, heeft Jeroen ook enige tijd gezongen in het Haarlemmermeers koor Voci Vivaci en is hij gitarist bij het Leids shantykoor Rumor di Mare.



Wij hopen dat Jeroen zich welkom voelt binnen ons koor, want gitaarspelen kan hij..!!! En wij klinken zoveel mooier met natuurlijk al de schitterende klanken die Lyda uit haar accordeon weet te toveren, maar nu ook nog met het virtuoze gitaarspel van Jeroen..!!!



## Kledingcommissie (Geschreven door Herman van Golberdinge)

Misschien niet bij iedereen bekend, dus eerst maar even een herintroductie van de Kledingcommissie van het smartlappenkoor 'Droger Kan Niet', verder de KC.

De KC is het aanspreekpunt voor kleding gerelateerde zaken voor koorleden. Op dit moment zitten er 5 koorleden in deze commissie.

- Lia Boosman
- Simone Stenneke
- Marrie van Beusekom
- René Mol
- Herman van Golberdinge

In principe komen wij bij elkaar als er iets aangepast moet worden in de kleding of accessoires van de koorleden. Of anderszins als het noodzakelijk is.

### Kleding

Voor elk optreden wordt er een kledingvoorschrift gegeven, dat varieert. Iedereen houdt zich aan dit kledingvoorschrift. De benodigde kleding schaf je zelf aan en zorg je voor. Mochten er accessoires nodig zijn, dan zorgt de KC ervoor dat deze aangeschaft worden op kosten van het koor. Elk nieuw lid betaalt een borg voor alles wat in bruikleen gegeven wordt. Zoals corsage(s), sjaal(s), tasje(s), bretel(s), stropdas, strikje(s), maar ook het tekstboek maakt daar deel van uit.

Soms komt een koorlid met een opmerking of suggestie over de kleding. Wij gaan dan als commissie daarmee aan de slag en wegen alles tegen elkaar af of het noodzakelijk of acceptabel is. Wij staan open voor ideeën en suggesties. We kunnen het helaas niet iedereen naar de zin maken, dus zal er gezocht worden naar een compromis.

Onze eerstkomende vergadering is in januari 2025. In principe word je van belangrijke aangelegenheden op de hoogte gehouden middels de nieuwsbrief. Maar mocht het erg belangrijk zijn dan hoor je dat via een mededeling tijdens een repetitie of via een email.

Je mag altijd in persoon iemand van de KC benaderen, maar de officiële contactpersoon is Lia Boosman. Haar emailadres: [liaboosman@gmail.com](mailto:liaboosman@gmail.com)

Voorlopig even.

Fijne zanggroet.

## Korenfestival voor zang en plezier (geschreven door Geertje Bos)

Een mooie zondagmiddag met een festival vol zang en plezier. Dat is de wens die bestuurder Lia Boosman ons meegeeft bij de berichtgeving vooraf. We kunnen na afloop vaststellen dat die wens volledig is uitgekomen. Met voor elke deelnemer twee keer een optreden klinkt in alle zalen van het Vennepse hotel 'De Rustende Jager' muziek en zelfs een poosje op het brasserieterras, totdat het daar te koud wordt en de lounge van het hotel meer comfort biedt. Daarvan wordt voor het optreden later op de middag met enig aanpassen van de opstelling graag gebruik gemaakt door 'Denk aan de Buren'. Naar eigen zeggen "niet het beste koor, maar toch zeker wel het leukste". Over plezier gesproken.

Typerend voor het festival is het aanbod van diverse muziekgenres, variërend van pop- en musicalmuziek, vaderlandse smartlappen, zeemansliederen of gewoon wat gezellige liedjes, waarbij in het bijzonder meezingkoor 'Eigenwijs' er bij het publiek op aandringt zich vooral te laten horen met de bekende Nederlandse teksten. Overigens laat men zich bij andere optredens evenmin onbetuigd.

Alle koren presenteren zich in een eigen outfit. De ene wat kleurrijker dan de andere. Wat dat betreft gooit die van 'Uit volle borsten' hoge ogen, vooral onder het vrouwelijk publiek. Bij dat koor zouden ze ook wel willen. Zal echter moeilijk gaan, want deze vrolijke dames komen helemaal uit het Brabantse Dussen.

Als je zelf klaar bent met zingen, moet je kiezen voor het vervolg. Naar welke zaal ga je dan om naar een ander koor te luisteren. Een duidelijk overzicht van het festivalprogramma biedt soelaas, met een uitgekiend rooster, voorzien van locatie en bijpassend tijdstip. Hulde aan Lia voor deze pittige klus. Tevens voor het opvangen van onverwachte situaties, zoals eerdergenoemde weersomstandigheden maar ook bij afzegging van een deelnemer op het laatste moment. Dat overkomt de organisatie dit keer met het populaire 'Mokum in Almere'. Dan is het wel even 'slikken', maar Lia lost het op met "gewoon even schuiven hier en daar".

Prettig om in de wandelgangen te horen dat men enthousiast is over het optreden van 'Droger Kan Niet', met extra waardering voor de solisten Theo, Vera, Herman en Leon. "Ondanks het grote koor is alles prima verstaanbaar. Het ziet er goed uit, mooie accordeonmuziek en leuke dirigent." Verbazing alom als bij een bezoek aan de Jonge Jagerzaal de man met accordeon op het podium van het ensemble 'Hoog en Droog' wordt herkend als dezelfde dirigent naast accordeonist Lyda. Het wordt daar een heerlijk half uurtje met gezellige meezingmuziek en een grote opkomst van Droger fans.

En dan is het ineens vijf uur geweest en nadert de afsluiting van het festival. Die eer is aan ons koor, dit keer niet met de toegift 'Het kleine café aan de Haven', maar met 'De klok van Arnemuiden', daarmee het laatste lied in de Jachtzaal. Het beroemde café is dan al in menige zaal ten gehore gebracht. 'Moe maar voldaan' kan worden teruggekeken op een geslaagd festival. Van deze kant respect voor alle inspanningen, met dank aan het bestuur (voorzitter Onnie treedt deze middag tevens met verve op als 'lady-speaker') en de overige vrijwilligers, mensen van de techniek, sponsorbezoekers en dames voor ontvangst en begeleiding van de gastkoren. Chapeau voor de inzet van het gouden duo, dirigent Henk en koorbegeleidster accordeonist Lyda.

## Organisatorische mededelingen

### Repetitie-avonden

25 december en 1 januari vallen uit i.v.m. het Kerstfeest en de Oud-en-Nieuw viering. De eerste repetitie-avond in 2025, is 8 januari. 15 januari is er een optreden gepland (zie blad 1) en de repetitie-avond op die dag komt daarom te vervallen.

### Ter herinnering

Met ingang van 1 januari is de contributie voor de leden verhoogd naar €40,- per kwartaal, als gemotiveerd en besloten in de Algemene Ledenvergadering op 03-04-2024 en opgetekend in de notulen punt 6.

Ten behoeve van de eenduidigheid (voor elk lid dezelfde voorwaarden) alsook voor de verwerking door de penningmeester, wordt u dringend verzocht de **contributie voor de 10<sup>de</sup> van elke eerste kwartaalmaand** over te maken op bankrekening **NL44 ABNA 0592 2646 96** onder vermelding van het **lidnummer**.

Uw lidnummer vindt u in de meest rechtse kolom van de ledenlijst die u met regelmaat krijgt toegezonden.

Dit omdat de naamstelling van de bank vaak niet overeenkomt met de naam van u als lid.

### Adreswijzigingen

Adreswijzigingen worden met regelmaat aan de nieuwsbriefredactie doorgegeven. Daarom deze mededeling.

De ledenlijst wordt beheerd door Lily Ittmann-Beckers, als u dus een wijziging daarvoor hebt dient u deze aan haar door te geven.

Emailadres en/of telefoonnummer van Lily kunt u vinden op de reeds genoemde ledenlijst.

## Ingezonden mededelingen van leden

*Tine Rijlaarsdam is opgenomen in het  
Woonzorgcentrum  
Sint Jacob  
Sophie Redmondstraat 1  
2035 RJ Haarlem*

*Een kaartje is welkom*



*Op 12 oktober heb ik een bedankfeestje  
gehouden bij Zorgmanege  
Stal Starro .*

*Daar waren ook koorleden bij en we hebben  
samen nog gezongen 'Zoals vrienden doen'.  
Heel fijn!!.*



*Rita Hoek*

## Ziekenboeg



Voor zover bekend...

Jan Plasmeijer is onlangs aan een liesbreuk geopereerd.



## Kopij Nieuwsbrief

Bij voldoende kopij komt de nieuwsbrief 3x per jaar uit. Eind april, eind augustus en eind december.

Deadline kopij voor de volgende nieuwsbrief:

**18 april 2025**



Prettige kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar..!!



Rudolf dat leuke rendier..... met zijn rode voorop....

Stapend loeit de storm daarbuiten....

Maantje schijnt de r... knokken luiden.....

Stille nacht... Heiligens nacht... Doro... nou voorop....

Als met kerst de... sterren stralen...  
Tsingeling... tsingeling...  
Do... na... no... bis... pa... a... cem

Ow wa... t dat fijn...  
Stille nacht... Heiligens nacht... Doro... nou voorop....



Wij dromen van een mooi kerstfeest....

Zachtjes dwarrelt de sneeuw.....